

„Wie **nehme** ich endlich mal **erfolgreich ab,** Herr Doktor?“



Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.

www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Die wärmere Jahreszeit naht – und mit ihr der stärker werdende Wunsch nach Bikini-beziehungsweise Urlaubsfigur. Ich merke das auch in der Praxis. Eine 42-jährige Patientin betritt mein Sprechzimmer. Ich kenne sie schon länger. Sie möchte unbedingt abnehmen. Hat, schon alles versucht – ohne langfristigen Erfolg. Sie ist frustriert. Inzwischen sind noch Bluthochdruck und hohe LDL-Cholesterinwerte dazugekommen. Erste sichtbare Ablagerungen in den Halschlagadern gibt es auch schon. Ihre Eltern neigten beide bereits in jungen Jahren zu Herz-Kreislauferkrankungen. Mit dem Blick auf Körpergröße (1,65 m) und Gewicht (75 Kilogramm) weist sie einen Body-Mass-Index (BMI) von 27,5 auf. Damit gilt sie als übergewichtig. „Normal“ wäre zwischen 20 und 25. Auf mehr Bewegung hat sie jedoch so keine Lust. „Ich bin wirklich verzweifelt, Herr Doktor. Ich habe doch schon so viel versucht! Seit Jahren.“ Ich kann meine Patientin gut verstehen. Das Problem unserer Zeit ist nicht die Neigung zu Übergewicht sondern vielmehr das Überangebot in den Supermärkten.

Wie das Handy die Kalorien sichtbar werden lässt

„Ich glaube, ich esse eher wenig.“ Meint sie. Doch das höre ich oft. Mein Vorschlag lautet in solchen Fällen: „Nehmen Sie bitte für eine Woche ihr Handy zur Hand und fotografieren Sie wirklich alles, was Sie essen und trinken – wir schauen uns die Bilder dann gemeinsam an. Zudem zählen Sie die Schritte, die Sie pro Tag gehen. Unter 10 000 sollten Sie nicht zufrieden sein.“ Nach einer Woche zeigt der Blick auf den Bildspeicher auch in diesem Fall: Es wurde mehr gegessen und vor allem getrunken als gedacht – aber weniger gelaufen. Außerdem war die Kalorienzahl pro Lebensmittel zum Teil deutlich höher als angenommen. Das gilt

insbesondere für Fertigprodukte und Getränke. „Ich habe doch ständig Hunger. Was soll ich da machen?“ fragt sie mich. Mahnende Worte machen keinen Sinn. Deutliches Übergewicht ist eine Krankheit. Da kommt mir eine Idee: Da meine Patientin einen BMI von über 27 aufweist und zudem Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen in sich trägt, sollte sie aus gesundheitlichen Gründen abnehmen – ich kann ihr daher den Wirkstoff ‚Liraglutid‘ auf Rezept verordnen. Er wird in steigender Dosierung jeden Tag selbst unter die Haut gespritzt (Ziel: drei Milligramm pro Tag).

Neues Medikament zum Abnehmen zugelassen

Diabetiker nutzen es seit Jahren in geringerer Dosierung. Dabei ist aufgefallen: Viele Patienten nehmen ab. Die Entleerung des Magens wird gebremst, das Hungergefühl dadurch reduziert, der Stoffwechsel gebessert. Gerade zu Beginn kann es jedoch zu Übelkeit und Durchfall kommen. Der Kollege Professor Thomas Haak aus Bad Mergentheim hatte mir kürzlich geraten, das Medikament abends zu geben – so verschläft der Patient die Nebenwirkungen. Zudem sollte man nur dann etwas essen, wenn Hunger zu spüren ist. Leider zahlen die Krankenkassen den Einsatz aber meist nicht. Das bedeutet: Kosten von etwa 60 Euro pro Woche. Darüber hinaus ist der Erfolg nicht bei allen gegeben: Nach vier Monaten sollten einige Kilos verschwunden sein. Falls nicht, zeigt das Präparat keine Wirkung. Ich frage meine Patientin, ob Sie es versuchen möchte. Sie nickt. Ich erkläre ihr die Anwendung. In den kommenden Wochen unterschreibe ich mehrfach Rezepte. Nach vier Monaten sehe ich sie wieder: Sie hat zehn Kilo abgenommen. Beim Hereinkommen lächelt sie und trägt ein enges Kleid. „Mir war noch nicht mal schlecht“, sagt sie sofort. Ich freue mich über den sichtbaren Erfolg.